

20 domande del n°5/2013 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette).

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	La Genesi pone come limite della vita umana i 120 anni. Questo valore è stato, a quanto si sa, superato:	dal giapponese Jiroemon Kimuro, ancora vivente	A			
		dalla francese Jeanne Calment	B	X	5	
		dalla statunitense Sarah Knauss	C			
2	Con l'avanzare dell'età, la parte terminale dei cromosomi (il telomero) tende:	a sviluppare prolungamenti	A			
		ad allungarsi	B			
		ad accorciarsi	C	X	6	
3	La tendinopatia degli adduttori, che è una causa comune di pubalgia degli atleti, se opportunamente trattata in maniera conservativa:	risponde assai bene e comporta la ripresa dell'attività	A	X	11	
		prevede solo un piccolo intervento chirurgico riparatore	B			
		porta soltanto a minimi miglioramenti, con compromissione dell'attività futura dell'atleta	C			
4	Rispetto alle azione concentriche, le azioni muscolari eccentriche sono in grado di produrre sostanzialmente:	la stessa forza	A			
		una forza maggiore	B	X	18	
		una forza minore	C			
5	"All-or-none" corrisponde:	alla legge del carico massimo/carico minimo o assente	A			
		alla legge del tutto o nulla	B	X	19	
		all'esperienza pratica che qualsiasi cosa si faccia per sviluppare la forza, va comunque sempre bene	C			
6	Il muscolo gastrocnemio può contenere, per singola unità motoria:	circa 10 fibre muscolari	A			
		circa 100 fibre muscolari	B			
		circa 1000 fibre muscolari	C	X	20	
7	Il giuoco del calcio rientra nei cosiddetti giochi di invasione:	perché si tratta di una specialità che può prevedere l'invasione di campo da parte del pubblico	A			
		perché i componenti delle squadre si muovono entro gli stessi spazi di gioco, che si contendono	B	X	25	
		perché la ricchezza e multiformità dei carichi di lavoro utilizzati di norma invadono la vita del	C			

		calciatore				
8	Concurrent training sta a significare:	la supremazia di un mezzo di allenamento su tutti gli altri o su un gruppo consistente di altri	A			
		gli effetti contrastanti di carichi diversi	B			
		l'allenamento combinato di forza e resistenza ed i suoi effetti	C	X	35	
9	Un adeguato sviluppo motorio di base, in età giovanile:	si deve perseguire al solo scopo di praticare bene lo sport	A			
		si deve perseguire obbligatoriamente perché serve al benessere di tutta la vita	B	X	39	
		può essere pericoloso per alcune categorie di soggetti	C			
10	Per le persone che soffrono di ipertensione o che sono a rischio di ipertensione, l'allenamento con sovraccarichi:	è assolutamente da proibire	A			
		può contribuire ad abbassare la pressione arteriosa	B	X	49	
		nei numerosi casi in cui provoca l'innalzamento della pressione arteriosa, va abbinato con l'allenamento aerobico	C			
11	L'esercizio fisico nei riguardi dell'obesità e del sovrappeso:	non dà quasi mai risultati significativi	A			
		è del tutto inefficace	B			
		è forse l'arma più efficace che si possiede attualmente	C	X	57	
12	I 4 sintomi principali del Morbo di Parkinson sono:	tremore in movimento, bradicinesia, rigidità e riflessi posturali ridotti	A			
		tremore a riposo, cefalea a grappolo, rigidità nucale e ariflessia	B			
		tremore a riposo, bradicinesia, rigidità e riflessi posturali ridotti	C	X	59	
13	La Scala di Hoehn e Yahr del Morbo di Parkinson prevede:	3 stadi	A			
		5 stadi	B	X	61	
		8 stadi negli uomini e 10 nelle donne	C			
	La meta-analisi di Keus et al del 2007 ha dimostrato:	che svolgere attività fisica – nel Morbo di Parkinson -	A	X	68	

14		è davvero efficace				
		che, in molti casi, la pratica dell'esercizio fisico nel Morbo di Parkinson accelera l'evoluzione della stassa	B			
		che gli effetti dell'esercizio fisico regolare nei malati di Parkinson sono risibili	C			
15	La Vision di Healthy People 2020 è la seguente:	una società in cui la popolazione possa vivere più a lungo, costi quello che costi	A			
		una società in cui i bambini e le donne siano oggetto di una politica di miglioramento delle condizioni di salute	B			
		una società in cui tutta la popolazione vive a lungo ed in buona salute	C	X	73	
16	La scelta dell'agonismo, per un giovane:	sarebbe meglio se fosse una scelta collettiva: famiglia, allenatore, società sportiva, atleta	A			
		va lasciata all'allenatore: egli sa se il proprio atleta è idoneo oppure no	B			
		è del tutto personale ed individuale: decide la persona se dedicarsi o meno	C	X	79	
17	L'International Society for Sport Psychology (1992) ha osservato che la pratica regolare di uno sport:	rende molto più aggressivi e competitivi	A			
		non favorisce il miglioramento dell'autostima	B			
		favorisce il miglioramento dell'autostima	C	X	82	
18	I praticanti sport regolarmente:	sanno gestire le situazioni di stress allo stesso modo dei non praticanti: lo sport non aiuta	A			
		presentano una migliore capacità di gestione delle situazioni di stress	B	X	83	
		gestiscono meno bene le situazioni di stress rispetto ai non praticanti, perché sottovalutano quasi tutto	C			
19	La legge dello Stato italiano n.91/81	riguarda il numero massimo di atleti stranieri da integrare – nei diversi sport di squadra – nelle formazioni rispettivamente maschili (91) e femminili (81)	A			
		riguarda la regolamentazione del professionismo sportivo	B	X	85	

		interessa, tra l'altro, la proporzione degli atleti da inviare ai Giochi tra normodotati e diversamente abili	C			
20	Nel corso del 2012, i test per l'aggiornamento obbligatorio dei Tecnici FIPE pervenuti per la valutazione sono stati:	un numero irrilevante: 257	A			
		un numero davvero elevato: 4144	B	X	90	
		Un buon numero, assai soddisfacente: 2099	C			